

# ROUTINES QUOTIDIENNES

Guide d'utilisation de l'affiche

Pour naviguer sereinement, il faut s'assurer que l'équipage et le bateau sont en état de fonctionner, et que tout le monde sait où on va. Cette affiche structure les vérifications collectives qui permettent d'anticiper, de se coordonner et de libérer l'esprit pour les apprentissages techniques et humains.

L'affiche montre **5 moments** de la journée :

⌚ Préparation → ⚓ Appareillage → 🛶 Navigation → 🚀 Avant atterrissage → 🌴 Après arrivée

Pour chaque moment : une intention collective (ligne du haut en gras) et ce que chaque rôle vérifie (4 colonnes).

## EN PRATIQUE

**Qui anime ?** Lae second soigneux en priorité, ou n'importe qui.

**Quand l'utiliser ?**

- **Brief matin** : parcourir les phases prévues pour la journée
- **Transitions** : vérifier qu'on n'oublie rien avant de passer à la suite
- **Débrief soir** : qu'est-ce qu'on a bien fait ? oublié ?

## DÉROULÉ

1. Annoncer la phase : "On passe à Appareillage"

2. Lire ensemble la ligne collective (en gras)

3. Chaque rôle parcourt sa colonne

4. On passe à la suite quand c'est bon

## MARQUE-PAGE

Mémo d'accompagnement de l'affiche A3

Le livre de bord trace la navigation technique. Mais une nav réussie, c'est aussi un équipage qui coopère. Ce marque-page relie les deux : d'un côté les échelles pour décrire les conditions, de l'autre les principes pour naviguer ensemble. Glissé dans le LDB, il reste visible en permanence – un rappel discret de nos engagements collectifs.

## EN PRATIQUE

**À quoi ça sert ?** Aide-mémoire recto-verso qui accompagne le livre de bord toute la semaine.

**Où le ranger ?** Toujours dans le LDB, il marque la page du jour.

## LE RECTO : DÉCRIRE LES CONDITIONS

L'échelle de Beaufort décrit la force du vent (en noeuds).

L'échelle Douglas décrit l'état de la mer (hauteur des vagues).

Les deux sont complémentaires : on peut avoir une mer forte avec peu de vent (houle résiduelle) ou l'inverse.

Sur la droite, un aide-mémoire des 16 colonnes du LDB avec leur signification. Pratique quand on hésite sur ce qu'il faut noter ou comment le formuler.

# TABLEAU D'ÉQUIPAGE

Mémo brief matin

Le tableau rend visible l'état du groupe. Chaque matin, on sait où en est chacun·e, qui fait quoi, et ce qu'on vise ensemble. Prendre ce temps de synchronisation, c'est reconnaître que la qualité de notre navigation dépend autant de notre coopération que de notre technique.

## EN PRATIQUE

**Qui anime ?** Lae second soigneux du jour – ou n'importe qui.

**Quand ?** Au brief matin, avant de monter sur le pont.

## DÉROULÉ (5-7 MIN)

1. **Météos perso** (1 min) Chacune dessine ses initiales sur le curseur. Pas besoin de justifier.
2. **Intentions** (2 min) Chacune met son initiale sur une intention à travailler aujourd'hui. On peut expliquer son choix – ou pas.
3. **Rôles** (2 min) On note qui prend quel rôle. Lae moniteurice propose ou l'équipage choisit.
4. **Programme** (1 min) Lae moniteurice annonce, on note en quelques mots.  
 *Tout le monde participe. Si quelqu'un oublie, on complète ensemble.*

## LES 6 INTENTIONS

Intention	Pour t'aider
 Patience	Laisser le temps aux autres avant d'intervenir
 Parole	Est-ce que j'ose dire quand je ne comprends pas ?
 Énergie	M'engager dans les tâches sans attendre qu'on m'assigne
 Écoute	Est-ce que je laisse les autres finir avant de répondre ?
 Précision	Finir proprement ce que je commence
 Coopération	Est-ce que je fais avec les autres ou à côté ?

## RAPPEL DES RÔLES

-  Navigateurice - route et météo
-  Bosco - matériel et sécurité
-  Cambusierère - repas et convivialité
-  Second soigneux - bien-être équipage

## EN FIN DE JOURNÉE

Le tableau reste visible pour le débrief. On regarde :

- Les intentions visées vs travaillées
- Les rôles prévus vs tenus

On efface avant le brief du lendemain.

## VOIR AUSSI

-  Carte Second soigneux (animer le brief)
-  Carte M4 Brief matin (déroulé complet)

## LE SYMBOLE ROTATION

Dans "En navigation", certaines tâches ont une flèche circulaire.

→ Ce sont des tâches **continues** : on les refait régulièrement pendant toute la nav, pas juste une fois.

## ACTIONS SPÉCIFIQUES

La dernière section est vide : c'est pour **personnaliser** selon votre bateau et contexte.

### Où noter ?

- Directement sur l'affiche (si plastifiée + feutre effaçable)
- Sur une note collée à côté
- Dans un carnet d'équipage

**Exemples** : particularités du gréement, consignes RTQ, habitudes...

## TIPS

- Plastifiée + feutre effaçable** = on coche et efface chaque jour
- Pas besoin de tout cocher** : certaines tâches ne s'appliquent pas à chaque nav
- Transmission** : à chaque rotation de rôle, on passe les tips accumulés

## VOIR AUSSI

- Qui fait quoi ?** → Tableau d'équipage (A2)
- Détail des missions** → Cartes rôles (R1-R4)
- Quoi noter au LDB ?** → Marque-page (A3)

## LES 5 PILIERS (VERSO)

Ces principes sont le socle de notre coopération. On les pose ensemble J1, et le marque-page les garde sous nos yeux toute la semaine.

Pilier	Quand s'y référer
 Parler, Écouter	Quand je n'ose pas dire ou que je n'écoute plus
 Entrraide active	Quand j'hésite à proposer ou demander de l'aide
 Vigilance mutuelle	Quand je sens une tension ou une fatigue chez quelqu'un
 Autonomie	Quand je dépasse mes limites ou que je ne respecte pas celles des autres
 Sollicitude	Quand je juge ou que je me juge trop durement
	En cas de doute ou de tension : revenir aux piliers pour recentrer.

## BRIEF ET DÉBRIEF

La colonne "Observations" du LDB ne sert pas qu'au technique. On y note aussi :

- Matin** : rôles du jour, intention collective
- Soir** : une réussite de coopération, un apprentissage

Le LDB devient ainsi la mémoire de notre navigation ET de notre équipage.

## VOIR AUSSI

- Cartes Rôles (R1-R4) pour les missions détaillées
- Carte M4 Brief matin et M5 Débrief soir